



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи	140	10,89	13	58,04	373,00
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	37,51
Итого за Завтрак	550	11,63	14	104,66	557,46
Обед					
Огурец свежий	30	0,24	0	0,74	4,20
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22
Итого за Обед	865	22,75	31	112,37	814,12
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488,00
Итого за день		49,39	60	287,49	1859,58

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством





МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,60	9,68	42,5	288,90
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96
Итого за Завтрак	535	15,1	17	89,40	565,28
Обед					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50
Зраза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32
Итого за Обед	885	25,4	33	114,66	844,95
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215,00
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364,00
Итого за день		44,60	63	260,62	1774,23

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством





МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	597,48
Обед					
Салат "Степной"	40	0,51	2,45	4,01	39,94
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	802,5	31,77	28,59	137,1	897,79
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день		60,89	44	332,55	1 898

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с молоком сгущенным	200	1,64	1,92	12,52	71,71
Итого за Завтрак	532,5	18,57	26,46	79,38	616,00
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32
Итого за Обед	825	24,92	40,10	95,24	826,43
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день		58,50	82	245,08	1 930

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
Итого за Завтрак	542,50	24,42	14,52	114,4	620,60
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,53	1,80	4,02	32,12
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	865	24,66	43,14	143,2	1033,78
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		55,24	63	328,74	2 023

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Салат из моркови	100	1,2	0,09	13,55	54,04
Запеканка из творога с рисом и соусом фруктовым (сладкая)	210	21,50	14,90	47,07	329,00
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,8	42,04
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90
Итого за Завтрак	605,00	28,42	19,18	120,8	683,54
Обед					
Суп сырный	250	6,0	10,40	25,02	215,10
Котлета Лакомая с соусом	110	12,14	10,50	9,51	180,99
Картофельно-деревенски	180	3,72	4,65	31,89	182,70
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	805	27,14	26,39	126,5	829,29
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		61,72	51	318,45	1 882

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчики	225	11,7	10,83	66,89	410,20
Молоко сгущеное	25	1,80	2,13	13,88	79,35
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10
Итого за Завтрак	600	14,11	13,57	108,20	601,67
Обед					
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,74	4,20
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91	125,50
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	294,47
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Пряник	50	3,0	2,35	38,6	183,40
Чай	200	0,0	0,00	9,8	37,32
Итого за Обед	895	29	31,83	116,63	815,37
Полдник					
	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день		58,47	60	295,29	1 905

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Итого за Завтрак	540	17,41	17,86	93,47	598,51
Обед					
Салат из свеклы с сыром	30	0,78	2,18	2,56	31,53
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	11,66	142,02
Картофельное пюре	180	3,7	4,59	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	865	25,12	24,20	136,07	798,71
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364
Итого за день		46,66	55	286,10	1 761

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80
Печенье	80	6,00	7,84	61,4	337,83
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
Итого за Завтрак	570	19,78	15,90	138,69	774,51
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0,41	2,41	4,68	40,05
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,47	13,2	273,82
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09	66,32
Итого за Обед	802,5	27,47	33,58	117,27	853,14
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403
Итого за день		54,42	55	332,48	2 031

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Нагетсы с соусом	130	16,41	13	12,3	196
Картофельное пюре	180	3,8	4,52	26,1	159
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,93	564
Обед					
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81
Суп фасолевый	250	5,39	5,51	21,95	153,30
Плов с мясом	280	20,46	38,70	89,32	787,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	19,22
Итого за Обед	792,5	28,48	46,39	137,41	1050,48
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488
Итого за день		69,90	80	292,8	2 103

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	579
Обед					
Салат из свеклы с сыром	30	0,53	1,80	4,02	32,12
Суп крестьянский с крупой	250	2,36	5,90	15,50	121,20
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	17,57	12,91	245,92
Картофель отварной	180	3,64	4,64	31,93	182,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,02	0,00	9,79	37,32
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	834,12
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		47,76	55	276,22	1 782

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.



МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Макароны с сыром	230	14,01	11,70	46,17	346,60
Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с лимоном	200	0,60	0,01	10,03	39,10
Итого за Завтрак	652,5	20,36	16,62	117,83	690,47
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,40	29,50
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,73	11,30	12,24	147,63
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
Итого за Обед	845	30,35	24,59	157,53	895,61
Полдник					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369
Итого за день		56,87	46	346,48	1 955

Директор

Зав. производством



Солнышкина О.И.